

# بد نظری و عشق مجازی کی تباہ کاریاں اور اس کا علاج

عارف اللہ عرفان سے منالہ شاہ حکیم رحمت اللہ علیہ نے اختصاراً لکھا ہے

ناشر

کتب خانہ مظہری

گلشن اقبال ۲ پوسٹ بکس ۱۱۱۸۲

کراچی ۴۶۸۱۱۲

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
عَلَيْهِ سَلَامٌ وَنُصَلِّيْ عَلَى رَسُوْلِهِ الْكَرِیْمِ

احقر محمد اختر عفا اللہ تعالیٰ عنہ عرض کرتا ہے کہ اس زمانہ میں اہل تقویٰ اور اہل دین اور اہل صلاح اور مجلہ سا لکین طریق کے لئے تباہی کا سامان فتنہ النساء سے زیادہ فتنہ الامارہ ہے۔ اور چونکہ فتنہ امارہ میں ظاہری موانع کم ہیں، اس لئے نفس کو شیطان جلد اس فتنہ میں مبتلا کر دیتا ہے۔ اور نامحرم عورتوں میں اکثر بد نگاہی تک کا مجرم بناتا ہے اور حکیم الامت مجدد الملت مولانا شاہ اشرف علی تھانوی رحمۃ اللہ علیہ تحریر فرماتے ہیں۔

## ارشاد حکیم الامت تھانوی

۱: غیر محرم عورت یا مرد (خو بصورت نوجوان) سے کسی قسم کا علائقہ (تعلق) رکھنا خواہ اس کو دیکھنا یا اس سے دل خوش کرنے کے لئے اس سے باتیں کرنا یا تنہائی میں اس کے پاس بیٹھنا، یا اس کے دل کو خوش کرنے کے لئے اپنے لباس کو سنوارنا اور کلام کو نرم کرنا۔ میں سچ عرض کرتا ہوں کہ اس تعلق سے جو خرابیاں پیدا ہوتی ہیں اور جو مصائب پیش آتے ہیں ان کو میں تحریر کے دائرہ میں نہیں لا سکتا۔

۲: عشق مجازی عذاب الہی ہے (جس طرح دوزخ میں موت اور زندگی کے درمیان انسان پریشان ہوگا۔ (لا یضوت فیہما ولا یحییٰ) اسی طرح بد نظری کے بعد انسان عشق مجازی میں مبتلا ہو کر تڑپتا رہتا ہے۔ سکون کی نیند سے بھی محروم ہو جاتا ہے۔ دُنیا اور دین دونوں تباہ ہوں گے اور آخر کار پاگل خانہ میں داخل ہوگا۔ پاگل خانہ میں آجکل تو بے فیصد عشق مجازی کے مریض ہیں جو دی سی آر، سینما، ٹی وی ناول پڑھ کر پاگل ہوئے ہیں۔

۳: بد نظری کے بعد عشق مجازی میں مبتلا ہو کر اگر گناہ کی نوبت آگئی تو فاعل اور مفعول دونوں ہمیشہ کے لئے ذلیل ہو جاتے ہیں (ایک دوسرے سے نظر کبھی نہ ملا سکیں گے) اور جس طرح شفیق باپ چاہتا ہے کہ میرے بیٹے عزت سے رہیں کسی بد فعلی میں ذلیل نہ ہوں تو اللہ تعالیٰ کی رحمت غیر محدود بھی چاہتی ہے کہ میرے بندے کسی ذلیل فعل سے حقیر اور رُسوا نہ ہوں اور تقویٰ کے ساتھ رہ کر باعزت زندگی گزاریں اور حلال پر اکتفاء کریں اور حرام سے صبر کریں۔ اور جب اہل دُنیا دُنیا کی لذتوں سے اپنی آنکھیں ٹھنڈی کریں تو میرے خاص بندے میری عبادت اور میرے ذکر کی لذت سے اپنی آنکھیں ٹھنڈی کریں، اور یہ ٹھنڈک دائمی ہے، دُنیا والوں کی ٹھنڈک ہزاروں بلاؤں سے گھری ہوئی اور فانی ہے۔

احقر کے دو شعر ہیں

دشمنوں کو عیشِ آب و گل دیا  
دوستوں کو اپنا دردِ دل دیا



ان کو ساحل پر بھی طُغیانی ملی  
مجھ کو طوفانوں میں بھی ساحل دیا  
اسی لئے خواجہ صاحب فرماتے ہیں ہے  
ڈال کر ان پر نگاہِ شوق کو  
جانِ آفت میں نہ ڈالی جائے گی  
حُسنِ فانی پر اگر تو جائے گا  
یہ نقشِ سانپ ہے ڈس کھائے گا

مولانا اسعد اللہ صاحب محدث مظاہر العلوم سہارن پور خلیفہ حضرت  
حکیم الامت مجدد الملت نقانویؒ فرماتے ہیں ہے  
عشقِ بتاں میں اسعد کرتے ہو فکرِ راحت  
دوزخ میں ڈھونڈتے ہو جنت کی خواہگا ہیں  
حُسنِ فانی پر حضرت مرشدنا و مولانا شاہ ابرار الحق صاحب امت بکا تہم  
نے خانقاہِ گلشنِ اقبال میں یہ شعر سنایا ہے  
دورِ نشاط چل بسا گردشِ جامِ ہو چکی  
ساقیا گلزار کی ترکِ تمسّامِ ہو چکی

اقتدر محمد اختر عفا اللہ تعالیٰ عنہ عرض کرتا ہے کہ بد نظری کرنے والے پر  
حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی بددعا ہے لعن اللہ الناظر والمنظور الیہ (متفقہ)  
اللہ تعالیٰ لعنت فرمائے بد نظری کرنے والے پر اور جو بد نظری کی دعوت دے  
یعنی بے پردہ پھرے اس پر بھی۔ اولیاء کی بددعا سے ڈرنے والے سید  
الانبیاء صلی اللہ علیہ وسلم کی بددعا سے ڈریں۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کی حفاظت فرمائیں۔  
چند دن کا حُسنِ جادو کی طرح پاگل کرتا ہے پھر کچھ ہی دن میں چہرہ کا جغرافیہ

بدل جاتا ہے اور بڑھا پے میں تو نقشہ ہی عجیب ہوتا ہے۔ احقر کا اسی فناء  
حُسن پر یہ شعر ہے

ادھر جگر افیہ بدلا ادھر تاریخ بھی بدلی  
نہ اُن کی ہسٹری باقی نہ میری ہسٹری باقی  
ایک پُرانا شعر یاد آیا ہے

کسی خاکی پہ مت کر خاک اپنی زندگانی کو  
جوانی کرمند اس پر کہ جس نے دی جوانی کو  
اس خطرناک مرض سے کتنے جوانوں کی زندگی تباہ ہو گئی احقر کے اشعار  
سنبھل کر رکھ قدم اے دل! بہارِ حُسن فانی میں  
ہزاروں کشتیوں کا خون ہے بحرِ جوانی میں  
وہ جوانانِ چمن اور ان کا ظالم بانپن  
دیکھتے ہی دیکھتے سب ہو گئے دشتِ دمن

بد نظری کے بارے میں جو آیت نازل ہوئی کہ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا  
يَصْنَعُونَ۔ اور اللہ تعالیٰ تمہاری بدنگاہیوں کے تمام مصنوعات سے باخبر  
ہے۔ احقر کا شعر ہے

جو کرتا ہے تو چھپ کے اہل جہاں سے  
کوئی دیکھتا ہے تجھے آسمان سے

حق تعالیٰ نے بدنگاہی کے فعل اور عمل کو صنعت سے کیوں تعبیر فرمایا۔  
اس میں کیا حکمت ہے۔ بات یہ ہے کہ بدنگاہی کرنے والا دل میں اس  
مешوق کے لئے اپنی مختلف تمناؤں کی فہر (تصویر) بناتا ہے۔ خیالی پلاؤں میں  
بکھی بوسہ لیتا ہے۔ کبھی سینے سے لگاتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ اس وجہ سے

مقف صنعتوں سے باخبر ہونے کو حق تعالیٰ نے اس آیت میں ذکر فرمایا ہے چنانچہ علامہ آٹوسی سید محمود بغدادی (مفتی بغداد) اپنی تفسیر روح المعانی میں اس کی تفسیر چار عنوانات سے ارقام فرماتے ہیں إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ پارہ اٹھارہ (سورة النور)

۱۔ با جالة النظر : تمہارا نظر گھما گھما کر بد نگاہی کرنے سے اللہ تعالیٰ باخبر ہیں۔

۲۔ باستعمال سائر الحواس : بد نگاہی کرنے والا تمام حواسِ خمسہ سے حرام لذت لینے کی کوشش شروع کر دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کی ہر حرکت سے باخبر ہے۔ یعنی دیکھنے (بصرہ) سُننے (سامعہ) چکھنے (ذائقہ) چھونے (لامسہ) سونگھنے (شامعہ) ہر قوت کے استعمال کو خدا دیکھ رہا ہے۔

۳۔ بتحريك الجوارح : اور اللہ تعالیٰ بد نظری کرنے والے کے تمام اعضاء کی حرکات سے باخبر ہے۔ یعنی محبوب مجازی کو حاصل کرنے کے لئے یہ ہاتھ پاؤں اور جملہ اعضاء جس طرح استعمال کرتا ہے سب خدا دیکھ رہا ہے اور باخبر ہے۔

۴۔ بما يقصدون بذلك : اور بد نگاہی کرنے والے کا اس بد نگاہی سے جو آخری مقصد ہے یعنی بد فعلی اس سے بھی اللہ باخبر ہے۔ اس جملہ خبریہ میں جملہ انشائیہ پوشیدہ ہے یعنی سخت پشائی ہوگی اور سخت سزا دی جائے گی۔

احقر کو تمام زندگی میں بہت کثیر تعداد میں بد نگاہی اور عشق مجازی کے مریض ملے اور سب نے یہی کہا کہ زندگی تلخ، نیند حرام، بے چینی، موت



کی آرزو، خودکشی کے خیالات، صحت خراب، دل میں گھبراہٹ، دل و دماغ کمزور، کسی کام میں جی نہیں لگتا۔ میں نے ہمیشہ یہی عرض کیا کہ عشق مجازی اور غیر اللہ کو دل دینے کا یہی عذاب ہے اور یہ شعر احقر اس قسم کے پریشان حالوں کی خدمت میں پیش کیا کرتا ہے۔

ہتھوڑے دل پہ ہیں مغز دماغ میں کھوٹے

بتاؤ عشق مجازی کے مزے کیا ٹوٹے

اصلاح عشق مجازی کے سلسلے میں احقر کے چند اشعار اور

ملاحظہ ہوں

نہیں علاج کوئی ذوقِ حسنِ بینی کا

بگرہی کہ بچا آنکھ بیٹھ گوشے میں

اگر ضرور نکلتا ہو تجھ کو سونے چین

تو اہتمام حفاظت نظر ہو تو شے میں

ان کا چراغِ حسن بجا یہ بھی بجھ گئے

بلبل ہے چشمِ غم گلِ افسردہ دیکھ کر

یہ حسین جو آج زمین پر چل پھر رہے ہیں ایک دن قبر میں مٹی ہونے

والے ہیں۔ مرنے کے بعد قبر کھول کر دیکھو گے تو صرف مٹی ہی نظر

آئے گی۔ اگر اس سے پوچھو کہ اے مٹی تیرا کون سا حصہ گال تھا اور

کون سا حصہ بال تھا اور کون سا حصہ آنکھ تھا تو وہاں صرف مٹی ہی ملے گی۔

پہچان نہ سکو گے کہ کون سی مٹی آنکھ تھی کون سی ناک تھی۔ کون سی گال

تھی۔ اللہ تعالیٰ نے امتحان کے لئے مٹی پر ڈسمبر کر دیا ہے کہ کون اس

ڈسٹمپر پر مرتا ہے اور کون حکم پیغمبر پر جان دیتا ہے۔ اگر یہ نقش و نگار  
اور چمک دمک مٹی پر نہ ہوتی تو پھر امتحان ہی کیا ہوتا اس لئے ڈسٹمپر  
سے دھوکا نہ کھائیے بہت سے سالک اس سے دھوکہ کھا کر تباہ  
ہو گئے اور اللہ تک نہ پہنچ سکے۔ میرا شعر ہے

میر مارے گئے ڈسٹمپر سے

ورنہ مٹی کی حقیقت کیا تھی

لہذا ایسی فانی چمک دمک سے کیا دل لگانا۔ فنائیتِ حُسن پر احقر  
کے چند شعر ملاحظہ ہوں

کسی گلفِ ام کو کفنِ ربا ہوں

جنّازہ حُسن کا دفنِ ربا ہوں

لگانا دل کا ان فانی بتوں سے

عبث ہے، دل کو یہ سمجھا رہا ہوں

شیریں لبی کے ساتھ وہ شیریں دہن بھی تھا

آغوشِ موت میں وہی زیرِ کفن بھی تھا

بلکہ مرنے سے پہلے ہی دقت گزرنے کے ساتھ جب چہرہ سے نمک

بھڑ جاتا ہے اور ناک نقشہ کا جغرافیہ بگڑ جاتا ہے اور

کمر مچھک کے مثلِ کمائی ہوئی

کوئی نانا ہوا، کوئی نانی ہوئی

ان کے بالوں پہ غالب سفیدی ہوئی

کوئی دادا ہوا، کوئی دادی ہوئی



تو عشق کا بھی جنازہ نکل جاتا ہے اور عاشقان مجازی اپنے ہاتھوں سے اپنے عشق کا جنازہ دفن کر کے نہایت حسرت و ندامت سے بھاگتے ہیں۔ اس حقیقت پر احقر کے دو شعر یہ

ان کے چہرہ پہ کچھڑی داڑھی کا  
ایک دن تم تماشا دیکھو گے  
میر اس دن جنازہ اُلفت کا  
اپنے ہاتھوں سے دفن کر دو گے

اس لئے محبت کے قابل صرف اللہ تعالیٰ کی ذات ہے جس کے حُسن و جمال پر کبھی زوال نہیں بلکہ ہر لمحہ اس کی ایک نئی شان ہے۔ مَحَلَّ یَوْمِہِ هُوَ فِی شَأْنِہِ۔ حق تعالیٰ کی ذات سے ان کی صفات کا انفکاک انفصال محال ہے۔ برعکس دُنیا کے حسنینوں کا حُسن ہر لمحہ علی معروض الزوال ہے۔ یہ اجسام قبروں میں اُترنے والے ہیں کالے بال سفیدی سے بدلنے والے ہیں کمری جھکنے والی ہیں آنکھوں سے کچھڑ بننے والا ہے، چہروں کے نور سے دُھواں اُٹھنے والا ہے۔ کہاں زندگی ضائع کرتے ہو۔

احقر کے چند شعر ملاحظہ ہوں

آج کچھ ہیں کل اور کچھ ہوں گے  
حُسنِ مَنانی سے دل لگانا کیا  
میر مت مرنے کسی گلفام پر  
خاک ڈالو گے انہیں اجسام پر

سانپ جاتا ہے تو لکیر چھوڑ جاتا ہے لیکن حُسن کا سانپ اس طرح جاتا ہے کہ حُسن کے آثار و نشانات کی ایک لکیر بھی باقی نہیں رہتی اس وقت

عشاق مجازی حیرت زدہ ہو کر ہاتھ ملتے رہ جاتے ہیں۔

حسنِ رفتہ کا تماشا دیکھ کر

عشق کے ہاتھوں کے طوطے اڑ گئے

حسینِ صورتوں کا انجام سامنے رہے تو مجاہدہ آسان ہو جائے۔

احقر کا ایک اور شعر ہے

ان کے پچپن کو ان کے پچپن سے

پہلے سوچو تو دل نہیں دو گے

اور فنائیتِ حسن کا یہ مراقبہ تو نفس کو بہلانے کے لئے ہے تاکہ ایسی

عارضی و فانی چیز کی طرف مائل نہ ہو لیکن فنائیتِ حسن کے سبب حسن سے

باز رہنا یہ تو بندگی کا نہایت گھٹیا درجہ ہے اس کے معنی تو یہ ہوئے کہ

اگر ان حسینوں کا حسن فانی نہ ہوتا تو نعوذ باللہ ہم ان سے دل لگا لیتے لہذا

عبدیت و بندگی کا اعلیٰ درجہ یہ ہے کہ ہم یوں کہیں کہ اے اللہ آپ کی

محبت اور آپ کی عظمت اور آپ کے جو ہم پر احسانات ہیں ان کا حق تو

یہ ہے کہ اگر قیامت تک ان حسینوں کے حسن پر زوال نہ آئے اور ان کے

حسن کی آب و تاب یوں ہی باقی رہے تب بھی ہم ان کی طرف نظر اٹھا کر نہ

دیکھیں گے کیونکہ جس خوشی سے آپ ناخوش ہوں، آپ کی ناخوشی کی راہوں

سے جو خوشی حاصل ہوتی ہے وہ لعنتی خوشی ہے۔ میرا ہی شعر ہے

ہم ایسی لذتوں کو تباہِ لعلت سمجھتے ہیں

کجی سے رب مرا لے دو ستونِ اراضی ہوتا ہے

اور گناہ کی ذرا سی دیر کی لذت میں ہزاروں کلفتیں اور ہزاروں غم پوشیدہ ہیں

گناہ کے ارادہ اور اسیکم کا نقطہ آغاز حق تعالیٰ سے دوری اور عذاب کا نقطہ آغاز

ہے جس کے بعد دل میں چین و سکون کا خواب بھی نہیں آسکتا۔

ہر عشق مجازی کا آغاز بُرا دیکھا

انجام کا یا اللہ کیا حال ہوا ہوگا

اس لئے کہ دل میں مُردار آیا اور دل مُردہ ہوا۔ یہ حسین ایک دن مُردہ ہونے والے ہیں۔ اس وقت اگرچہ زندہ ہیں لیکن چونکہ حادث و فانی ہیں لہذا جب یہ دل میں آئیں گے تو حدوث و فنا کے اثرات کے ساتھ آئیں گے ایسے قلب میں تعلق مع اللہ کی لذت و علالت نہیں رہ سکتی مثلاً ایک کمرہ میں آپ لوگ کھانا کھا رہے ہوں، مزے مزے کے کھانے لگے ہوں کہ اتنے میں ایک جنازہ آگیا اور اسی کمرہ میں رکھ دیا گیا تو بتائیے اب کھانے کا مزہ آئے گا۔ اسی طرح جب دل میں مُردہ آگیا تو تعلق مع اللہ کا مزہ باقی نہیں رہ سکتا۔ اللہ ایسے قلب میں نہیں آتا جس میں غیر اللہ کی بدبو اور غلاظت بھی ہو۔ حضرت مولانا شاہ محمد احمد صاحب رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں

نہ کوئی راہ پا جائے نہ کوئی غیر آجائے

حریم دل کا احمد اپنے ہر دم پاسباں رہنا

اسی لئے اہل اللہ ہر وقت اپنے قلب کی نگرانی کرتے ہیں کہ نفس کہیں سے کوئی حرام لذت نہ چُرا لے اس لئے وہ ایسی صورتوں کو بھی قریب نہیں آنے دیتے جن سے احتیاط واجب ہے اس سے نفس کو تو تھوڑا سا غم ہوتا ہے لیکن اس غم کے فیض سے ان کا دل ہر وقت مست و مرشار اور حق تعالیٰ کے قُربِ عظیم سے مشرف رہتا ہے۔ احقر کا شعر ہے

مرے ایا غم بھی عید رہے

ان سے کچھ فاصلے مفید رہے



جب آفتاب نکلنے والا ہوتا ہے تو مشرق کا پورا اُفق سُرخ ہو جاتا ہے۔ یہ علامت ہوتی ہے کہ آفتاب طلوع ہونے والا ہے۔ اسی طرح جو شخص اپنی حرام آرزوؤں کے خون سے اپنے دل کے آفاق کو لال کرتا ہے اس دل میں حق تعالیٰ کے قُرب کا آفتاب طلوع ہوتا ہے۔ احقر کے چند شعر ہیں

وہ سُرخیاں کہ خُونِ تمنا کہیں جسے  
بنتی شفق میں مطلعِ خورشیدِ قرب کی  
مرا انجامِ الفت میر تم بھی دیکھتے جانا  
مری دیرانیاں آباد ہیں خُونِ تمنا سے  
مگر خُونِ تمنا سے جو بنتی ہے شفقِ احمر  
انہیں آفاق سے دل میں طلوعِ خورشیدِ حق ہوگا

برعکس جو لوگ نظر کی حفاظت نہیں کرتے بالآخر عشقِ مجازی میں مبتلا ہو کر برباد ہوتے ہیں اور ان کو دُنیا ہی میں جس قدر پریشانی کا عذاب ہوتا ہے وہ خود عاشقِ مجاز ہی محسوس کرتا ہے اور انجامِ کار کتنے لوگ بجائے اللہ کے اس معشوق کا نام لیتے لیتے مر گئے اور کلمہ نصیب نہ ہوا اس لئے حضراتِ مشائخِ کرام نے فرمایا ہے کہ سالک کے لئے عورتوں اور بے ریش لڑکوں سے میل جول زہرِ قاتل ہے۔ شیطان جب گمراہی کے ہر راستہ سے مایوس ہو جاتا ہے تو صوفیوں کو عورتوں اور لڑکوں کے چکر میں پھنسانے کی کوشش کرتا ہے۔ اس کا یہ حربہ اتنا بڑا ہے کہ جو اس کے چکر میں آیا اس کا راستہ بالکل مارا گیا کیونکہ دُوسرے گناہوں سے اتنی دُوری اللہ تعالیٰ سے نہیں ہوتی جتنی اس گناہ سے ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر جھوٹ بول دیا

یا غیبت کر لی یا جماعت کی نماز چھوڑ دی تو مثلاً اللہ تعالیٰ سے چالیس ڈگری قلب کا انحراف ہوا پھر توبہ کر لی اور دل پھر اللہ کی طرف متوجہ ہو گیا لیکن اگر کسی صورت کے عشق میں مبتلا ہو گیا تو قلب کا اللہ تعالیٰ سے ۱۸۰ ڈگری کا انحراف ہوتا ہے۔ قلب کا قبلہ ہی بدل جاتا ہے۔ اب اگر نماز میں کھڑا ہے تو وہ حسین سامنے ہے تلاوت کر رہا ہے تو وہ سامنے ہے ذکر کر رہا ہے تو وہی صورت سامنے ہے۔ قلب کا رخ اللہ تعالیٰ سے پھر کر ایک گھٹنے سڑنے والی لاش کی طرف ہو گیا۔ اللہ تعالیٰ سے اتنا بُد کسی گناہ سے نہیں ہوتا جتنا عشق صورت سے ہوتا ہے۔ شکاری جس چڑیا کا شکار کرنا چاہتا ہے اس کے پروں میں گوند لگا دیتا ہے جس سے وہ اڑ نہیں سکتی اور آسانی سے شکار کر لیتا ہے۔ اسی طرح شیطان جب دیکھتا ہے کہ کوئی سالک بہت تیزی سے اللہ کے راستہ میں ترقی کر رہا ہے ہر گناہ سے بچ رہا ہے تو کسی صورت کے عشق میں مبتلا کر دیتا ہے اور اللہ تعالیٰ سے بالکل محروم کر دیتا ہے۔

لہذا کتنی ہی حسین صورت سامنے آجائے ہرگز اس کی طرف گوشہ چشم سے بھی نہ دیکھیں۔ اس وقت نابینا بن جائیے آنکھوں میں روشنی ہوتے ہوئے روشنی سے دست بردار ہو جائیے۔ احقر کا شعر ہے

جب آگئے وہ سامنے نابینا بن گئے

جب ہٹ گئے وہ سامنے سے بینا بن گئے

کیا اس ارحم الراحمین کو اس بات پر پیار نہیں آئے گا کہ میرا بندہ میری دی ہوئی روشنی کو کس امانت سے خرچ کر رہا ہے۔ جہاں دیکھنے سے میں راضی ہوتا ہوں وہاں دیکھتا ہے جہاں میں ناراض ہوتا ہوں وہاں اپنی روشنی کو استعمال نہیں کرتا۔ مجھ کو راضی کرنے کے لئے اپنی آرزوؤں



کا خون کر رہا ہے، اپنے دل کو میرے لئے غمگین کر رہا ہے تو اللہ تعالیٰ کی رحمت بھی ایسے دل کا پیار لے لیتی ہے۔ احقر کا شعر ہے  
 مرے حسرت زدہ دل پر انہیں یوں پیار آتا ہے  
 کہ جیسے چوم لے ماں چشمِ نم سے اپنے بچے کو  
 ایسے دیران ٹوٹے ہوئے دل میں اللہ آجاتا ہے اور اس دل پر خوشیاں برسا دیتا ہے۔

دل دیراں پر میرا شاہ برساتا ہے آبادی  
 سمجھ مت میرا ان کی راہ میں مرنے کو بربادی

میرے شیخ اذل حضرت شاہ عبد الغنی صاحب رحمۃ اللہ علیہ فرمایا کرتے تھے کہ ہرے بھرے درخت کے پاس آگ جلا دو تو اس کے تر و تازہ پتے مڑھ جاتے ہیں اور دوبارہ بہت مشکل سے ہرے بھرے ہوتے ہیں۔ سال بھر کھا د پانی دو تب کہیں جا کر دوبارہ تازگی آتی ہے۔ اسی طرح ذکر و عبادت اور صحبتِ اہل اللہ سے قلب میں جو انوار پیدا ہوئے اگر ایک بد نظری کر لی تو باطن کا ستیا ناس ہو جاتا ہے۔ قلب میں دوبارہ ایمانی حلاوت اور ذکر اللہ کے انوار بحال ہونے میں بہت وقت لگتا ہے۔ بد نگاہی کی ظلمت بہت مشکل سے دور ہوتی ہے بہت توبہ و استغفار گریز نزاری اور بار بار حفاظتِ نظر کے اہتمام کے بعد کہیں قلب کو دوبارہ حیاتِ ایمانی ملتی ہے۔

احقر عرض کرتا ہے کہ ہم سے جو گناہ نہیں چھوٹ رہے ہیں اس کا سبب یہ ہے کہ ہم اپنی ہمت کو استعمال نہیں کر رہے ہیں اگر گناہ چھوٹنا ناممکن ہوتا تو اللہ تعالیٰ دَرُوا ظَاہِرَ الْاِثْمِ وَبَاطِنَہُ (یعنی ظاہری



گناہ بھی چھوڑو اور باطنی گناہ بھی چھوڑو) کا حکم نہ دیتے۔ یہ حکم دینا اس بات کی دلیل ہے کہ ہم میں گناہ چھوڑنے کی استطاعت ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ کوئی ایسا حکم نہیں دیتے جو ہماری طاقت سے باہر ہو۔ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا۔ اصل بات یہ ہے کہ ہم اپنے نفس کی موافقت و حمایت کر رہے ہیں جس کو آجکل کی زبان میں کہتے ہیں کہ نفس کا فیور کر رہے ہیں اسی لئے گناہوں کے فیور (بخار) میں مبتلا ہیں۔ حالانکہ نفس ہمارا سب سے بڑا دشمن ہے اور اس کی دشمنی کی خبر دینے والے مخبر صادق سید الانبیاء صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہیں۔ ارشاد فرماتے ہیں إِنَّ أَعْدَاءَ عَدُوِّكَ فِي حَبَشِيَّتِكَ تمہارا سب سے بڑا دشمن تمہارے پہلو میں ہے بتائیے آپ کا دشمن اگر آپ کو مٹھائی پیش کرے تو آپ اسے قبول کر لیتے ہیں یا فوراً کھٹک جاتے ہیں کہ خدا خیر کرے کہیں اس مٹھائی میں کچھ زہر نہ ملا دیا ہو لیکن افسوس نفس دشمن ہیں بدن گاہی کی ذرا سی لذت دکھاتا ہے اور ہم اس کو فوراً قبول کر لیتے ہیں حالانکہ بظاہر تو یہ لذت پیش کر رہا ہے لیکن حقیقت میں سزا کا انتظام کر رہا ہے۔ بد نظری کے بعد آخرت کا عذاب تو الگ ہے دنیا ہی میں دل بے چین ہو جاتا ہے اس کی یاد میں تڑپے گائیندیں حرام ہوں گی اور اللہ سے دُوری کے عذاب میں مبتلا ہو گا۔ بد نظری کا گناہ نہایت حماقت کا گناہ ہے۔ کچھ ملنا نہ ملنا مُفت میں دل کو تڑپانا۔ بتائیے پر ائے مال پر نظر کرنا حماقت ہے یا نہیں۔ دیکھنے سے کیا وہ چیز مل جائے گی جو چیز ملنے والی نہیں اسے دیکھ کر دل کو تڑپانا بے وقوفی ہے یا نہیں۔ اور بالقرض اگر مل بھی جائے تب بھی چین نہیں مل سکتا کیونکہ اللہ تعالیٰ کی ناخوشی کی لہروں سے جو خوشی درآمد ہوتی ہے اس کے اندر غم پریشانی اور بے چینی کے

سیکڑوں سانپ اور بچھو ہوتے ہیں اللہ کو ناراض کر کے چین کا خواب دیکھنا انتہائی بے وقوفی اور گدھا پن ہے کیونکہ اللہ خوشی اور غم کا خالق ہے جو بندہ اللہ تعالیٰ کو خوش رکھتا ہے اللہ تعالیٰ کو خوش کرنے کے لئے گناہ سے بچنے کا غم برداشت کرتا ہے یعنی اللہ تعالیٰ کو خوش کرنے کے لئے اپنے دل کو ناخوش کرتا ہے اللہ تعالیٰ بھی اس کے دل کو خوش رکھتے ہیں بغیر اسباب خوشی کے اس کے دل میں خوشیوں کا سمندر موجیں مارتا رہتا ہے ایسی خوشی اس کو عطا فرماتے ہیں جو بادشاہوں نے خواب میں نہیں دیکھی اور جو اللہ کو ناراض کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس کی زندگی کو تلخ کر دیتے ہیں۔

حق تعالیٰ کا ارشاد ہے وَمَنْ آخَرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا جو میری یاد سے اعراض کرے گا میں اس کی زندگی تلخ کر دوں گا۔

جو لوگ عشق مجازی میں مبتلا ہیں اور اس جال سے نکلنا چاہ رہے ہیں لیکن نکل نہیں پارے ہیں وہ اگر یہ چھ کام کر لیں انشاء اللہ تعالیٰ نجات پا جائیں گے۔

۱: اللہ تعالیٰ نے جو ہمت عطا فرمائی ہے اس سے کام لیں۔

۲: اللہ تعالیٰ سے عطا ئے ہمت کی دعا کریں۔

۳: خاصانِ خدا سے بالخصوص اپنے دینی مربی یا دینی مشیر سے عطا ئے ہمت کی دعا کرائیں۔

۴: ذکر اللہ کا اہتمام کریں۔

۵: اسباب معصیت یعنی صورتوں سے قلباً و قالباً دوری اختیار کریں اور

۶: کسی اللہ والے کی صحبت میں آنا جانا رکھیں اور ان سے اصلاحی تعلق

قائم کریں۔

علاج بد نظری و عشق مجازی کی مزید تفصیل اگلے صفحات پر آرہی ہے انشاء اللہ تعالیٰ



بہر حال کیسی ہی بُری حالت ہو یا کیسے ہی بُرے تقاضے دل میں پیدا ہوتے ہوں مایوس نہ ہوں۔ یہ محبت کا مادہ تو بڑی اچھی چیز ہے بشرطیکہ اس کا استعمال صحیح ہو۔ جس انجن میں پیٹرول زیادہ ہوتا ہے وہ جہاز کو بہت تیزی سے لے اُڑاتا ہے بشرطیکہ اس کا رُخ صحیح کر دیا جائے اگر کعبہ کی طرف رُخ کر دیا تو منٹوں میں کعبہ پہنچا دے گا لیکن اگر جہاز کا رُخ مندر کی طرف کر دیا تو اتنی ہی تیزی سے مندر پہنچا دے گا۔ عشق کا مادہ تو پیٹرول ہے اگر کسی اللہ والے کی صحبت سے ذکر اللہ کی کثرت سے اس کا رُخ صحیح کر دیا جائے تو ایسے لوگ اتنی تیز رفتاری سے اللہ کا راستہ طے کرتے ہیں کہ غیر اہل محبت دہاں برسوں میں بھی نہیں پہنچ پاتے۔ چنانچہ بعض زندان باوہ نوش جب اللہ کی طرف آئے ہیں تو ایک آہ میں اللہ تک پہنچ گئے جس تیز رفتاری سے وہ حُسن مجازی کی طرف بھاگ رہے تھے اتنی ہی تیز رفتاری سے وہ اللہ کی طرف اُڑ گئے ان کے آہ و نالے، گریہ و زاری، ندامت و شکستگی، اور کسی اللہ والے صاحب نسبت پر ان کی دارفتگی و آشفتگی نے ان کو ایک لمحہ میں فرش سے عرش پر پہنچا دیا ایسے لوگوں کے لئے احقر کا شعر ہے۔

خوب رویوں سے بلا کرتے تھے میر  
اب ملا کرتے ہیں اہل اللہ سے  
ممت کرے تحقیر کوئی میسر کی  
رابطہ رکھتے ہیں اب اللہ سے



# دستور العمل پر اے علاج

## بد نظری و عشق مجازی

اب مندرجہ ذیل سطور میں وہ دستور العمل مختصر پیش کرتا ہوں جو احقر کے رسالہ دستور تزکیہ نفس میں درج ہے جو قرآن و حدیث سے استنباط کردہ اور بزرگان دین کے ارشادات سے ماخوذ ہے۔ اس پر عمل کرنے سے انشاء اللہ تعالیٰ بد نظری اور عشق مجازی کے پُرانے سے پُرانے مرض سے نجات حاصل ہوگی۔ اور ایک مدت ان معمولات پر پابندی سے انشاء اللہ تعالیٰ ایسا محسوس ہونے لگے گا کہ گویا آخرت کی زمین پر چل رہا ہوں اور جنت و جہنم کو دیکھ رہا ہوں اور شہوات و لذات دُنیا نگاہوں میں پیچ نظر آنے لگیں گے۔

### ۱: نمازِ توبہ

ایک وقت خلوت کا مقرر کر کے، صاف کپڑے پہن کر اور اگر میسر ہو تو خوشبو لگا کر اول دو رکعت نفل توبہ کی نیت سے پڑھے پھر اللہ تعالیٰ کے رُوبرو اپنے تمام گناہوں سے خوب استغفار کرے کہ اے اللہ جب سے بالغ ہوا ہوں میری آنکھوں سے اب تک جتنی خیانتیں صادر ہوئی ہیں یا سینہ میں گندے خیالات پکا کر میں نے جتنی ناجائز لذتیں حاصل کی ہیں یا جسم سے گناہوں کے جتنے حرام مزے اُڑائے ہیں اے اللہ میں ان سب سے

تو بہ کرتا ہوں اور معافی چاہتا ہوں اور عزم کرتا ہوں کہ آئندہ کبھی گناہ کر کے آپ کو ناراض نہ کروں گا۔ اے اللہ اگرچہ میرے گناہوں کی تھاہ نہیں لیکن آپ کی رحمت میرے گناہوں سے بہت وسیع تر ہے پس اپنی رحمت واسعہ کے صدقہ میں میرے تمام گناہوں کو معاف فرما دیجئے۔ اے اللہ آپ بہت معاف کرنے والے ہیں اور معاف کرنے کو مجبُوب رکھتے ہیں پس میری تمام خطاؤں کو عفو فرما دیجئے۔

## ۲: نماز حاجت

پھر دو رکعت نماز حاجت کی نیت سے پڑھ کر یہ دُعا کرے کہ میری گناہوں سے تباہ شدہ عمر پر رحم فرمائیے اور میری اصلاح فرما دیجئے اور مجھے میرے نفس کی غلامی سے چھڑا کر اپنی فرماں برداری کی عزت والی زندگی عطا فرمائیے اور اپنا اتنا خوف عطا فرمائیے جو مجھے آپ کی نافرمانیوں سے بچالے۔ اے اللہ میں آپ سے صرف آپ کو مانگتا ہوں۔

کوئی تجھ سے کچھ کوئی کچھ مانگتا ہے  
ابھی میں تجھ سے طلب گار تیسرا  
جو تو میرا تو سب میرا فلک میرا زمین میری  
اگر اک تو نہیں میرا تو کوئی شے نہیں میری

## ۳: ذکر نفی و اثبات

پھر تین سو مرتبہ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ کا ذکر کرے اس خیال کے ساتھ

کہ لا الہ سے دل غیر اللہ سے پاک ہو رہا ہے اور الا اللہ کے ساتھ اللہ کی محبت دل میں داخل ہو رہی ہے۔

## ۴: ذکر اسم ذات

کسی وقت تین سو مرتبہ اللہ اللہ کر لیا کریں۔ جب زبان سے اللہ کہیں تو تصور کریں کہ زبان کے ساتھ ساتھ دل سے بھی اللہ نکل رہا ہے اور نہایت محبت اور درد بھرے دل سے اللہ کا نام لیا جاوے جیسے دوری اور فراق میں ہم اپنے ماں باپ کو یاد کرتے ہیں کم سے کم اس درد محبت کے ساتھ تو اللہ کا نام زبان پر آنا چاہیے لیکن اگر دل میں اتنی محبت نہ معلوم ہو تو اہل محبت کی نقل کر لینا بھی کافی ہے۔ بس اللہ کے عاشقوں کی سی صورت بنا کر اور محبت کی نقل کر کے ان کا نام لینا شروع کر دیں۔ اللہ کا نام بہت بڑا نام ہے جب زبان پر آئے گا تو نفع سے خالی نہ ہوگا۔ نور ہی بنے گا۔

## ۵: ذکر اسم ذات بہ طریقہ خاص

اور ایک سو مرتبہ ذکر اسم بیض اللہ اللہ اس تصور سے کریں کہ میرے بال بال سے اللہ نکل رہا ہے۔ کچھ دن بعد یہ اضافہ کر لیں کہ میرے بال بال کے ساتھ زمین و آسمان شجر و حجر و پر چرند و پرند غرض ہر ذرہ کائنات سے ذکر جاری ہے۔



## ۶: مراقبہ الْمَرِيعَلَمُ بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى

پھر حق تعالیٰ کے بصیر و خیر ہونے کا مراقبہ کریں یعنی چند منٹ یہ تصور کریں کہ حق تعالیٰ مجھے دیکھ رہے ہیں اور میں اس محبوب حقیقی کے سامنے بیٹھا ہوں اور دُعا کرتے رہیں کہ اے اللہ اس تصور کو کہ آپ مجھے دیکھ رہے ہیں میرے دل میں جمادِ شیعینے تاکہ میں گناہ نہ کر سکوں کیونکہ جب ہر وقت یہ دھیان ہوگا کہ آپ دیکھ رہے ہیں تو گناہ کی ہمت نہ ہوگی۔

اور دل ہی دل میں اللہ تعالیٰ سے یوں باتیں کرے کہ اے اللہ جب میں بد نگاہی کر رہا تھا یا جس وقت گناہ کر رہا تھا اس وقت آپ کی قدرتِ قاہرہ بھی مجھے اس جرم کی حالت میں دیکھ رہی تھی۔ اسی وقت اگر آپ کا حکم ہو جاتا کہ اے زمین شق ہو کر اس نالائق کو نگل جائے یا آپ حکم فرما دیتے کہ ذلیل بندر ہو جا تو مخلوق میری ذلت و رسوائی کا تماشہ دیکھتی یا آپ مجھے اُسی وقت کسی دردناک بیماری میں مبتلا کر دیتے تو میرا کیا حال ہوتا لیکن اے اللہ آپ کے حلم و کرم نے مجھ سے انتقام نہیں لیا ورنہ میری تباہی یقینی تھی۔

## ۷: مراقبہ موت و قبر

اس کے بعد ذرا دیر موت کو یاد کرے کہ دُنیا کے تمام ہمدرد بیوی بچے عزیز و اقارب نوکر چاکر سلام حضور کرنے والے سب چھوٹ گئے۔ مرنے کے بعد کپڑے قیمتی سے کاٹ کر اُتارے جا رہے ہیں، اب نہلایا جا رہا ہوں، اب کفنایا جا رہا ہوں۔ جس مکان کو ہم اپنا سمجھتے تھے اب

بیوی بچوں نے زبردستی اس مکان سے نکال باہر کیا۔ حواسِ خمسہ سے جو عیش اندر پہنچ رہے تھے سب معطل ہو گئے۔ جن آنکھوں سے حسینوں کو دیکھ کر حرام لذت اندر درآمد کی جاتی تھی وہ آنکھیں اب دیکھنے سے قاصر ہیں۔ کان گانے سننے سے، زبان شامی کباب اور مرغ کی لذت کے ادراک سے قاصر ہیں۔ عناصر سے متعلق جتنی لذتیں تھیں سب ختم ہو گئیں اب رُوح کے اندر اگر عبادت اور تقویٰ کے انوار ہیں تو وہی کام آئیں گے ورنہ سب عیش خواب ہو گیا۔

پھر سوچئے کہ اب قبر میں لٹایا جا رہا ہوں اور تختے لگائے جا رہے ہیں اب لوگ مٹی ڈال رہے ہیں، قبر کی تنہائی میں منوں مٹی کے نیچے دبا پڑا ہوں یہاں اب کوئی ساتھ نہیں بس جو نیک اعمال کئے تھے وہی کام آئیں گے۔ قبر یا تو جنت کے باغوں میں سے ایک باغ ہے یا دوزخ کے گڑھوں میں سے ایک گڑھا ہے۔

موت کا کثرت سے یاد کرنا دل کو دُنیا سے اچاٹ کرتا ہے اور آخرت کی تیاری یعنی نیک اعمال کی اس سے توفیق ہوتی ہے۔ حدیث شریف میں ہے کہ لذات کو سر د کرنے والی چیز یعنی موت کو کثرت سے یاد کرو۔ (جامع الصغیر ص ۵۳ ج ۱)

پس موت کا اتنا تصور کریں کہ اس کی وحشت لذت سے بدل جائے۔ مومن کے لئے موت دراصل محبوبِ حقیقی کی طرف سے ملاقات کا پیغام ہے۔ موت کے بعد مومن کے لئے راحت ہی راحت ہے۔

## ۸: مراقبہِ حشر و نشر

پھر چند منٹ یہ تصور باندھ لے کہ میدانِ حشر قائم ہے اور میں اللہ تعالیٰ کے رُوبرُو حساب کے لئے کھڑا ہوں اور اللہ تعالیٰ فرما رہے ہیں کہ اے بے حیا تجھ کو شرم نہ آئی کہ ہمیں چھوڑ کر غیر پر نظر کی اور ایک مرنے والی لاش کی طرف مائل ہوا۔ کیا تجھ پر ہمارا یہی حق تھا، کیا ہم نے تجھ کو اسی لئے پیدا کیا تھا کہ غیروں سے دل لگائے اور ہمیں یاد نہ کرے، کیا ہم نے تجھ کو آسمانوں میں بینائی اسی لئے دی تھی کہ اس کو حرام موقع میں استعمال کرے۔ اے بے حیا ہماری ہی ہُوئی چیزوں کو آنکھوں کو کانوں کو، دل کو ہماری نافرمانی میں تُو نے استعمال کیا اور تجھے شرم بھی نہ آئی۔

پھر سوچے کہ بُخرِین کے لئے حکم ہو رہا ہے خُذُوهُ پکڑ لو اس نالائق کو فَخْلُوْهُ اور زنجیروں میں جکڑ دو ثُمَّ الْجَحِيْمَ صَلَّوْهُ پھر اس کو جہنم میں ڈال دو۔ اس کے بعد خوب گرد گڑا کر اللہ تعالیٰ سے معافی مانگئے، اصلاح اعمال اور خاتمہ بالآخر کی دُعا کرے اور حق تعالیٰ کے غضب سے پناہ چاہے۔

## ۹: مراقبہِ عذابِ جہنم

پھر جہنم کے عذاب کا اس طرح مراقبہ کرے کہ جہنم اس وقت آنکھوں کے سامنے ہے اور اللہ تعالیٰ سے اس طرح باتیں کرے کہ اے اللہ یہ جہنم آپ کی روشن کی ہوئی آگ ہے نَارُ اللَّهِ الْمُوقَدَةُ ۝ الْآیۃ اور اے اللہ اس کا دکھ دلوں تک پہنچے گا تَطَّلِعُ عَلَى الْآفَئِدَةِ ۝



إِنَّمَا عَلَيْهِمْ مُّوَصَّدَةٌ ۝ فِي عَمَدٍ مُّمَدَّدَةٍ ۝ الْآيَةُ اور اے اللہ  
 جہنمی لوگ آگ کے لمبے لمبے ستونوں میں دبے ہوئے جل رہے ہیں اور  
 اے اللہ جب ان کی کھالیں جل کر کوئلہ ہو گئیں تو آپ نے ان کی کھالوں کو پھر  
 تازہ تازہ دوسری کھالوں سے تبدیل فرمادیا تاکہ ان کو احساس دکھ اور الم  
 کا زیادہ ہو تَطْمَأَنِّصْجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَلْنَاهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا  
 الْآيَةُ اور اے اللہ جب ان کو بھوک لگی تو ان کو خاردار درخت زقوم کھانے  
 کو دیا گیا اور یہ بھی نہ ہوگا کہ وہ کانٹوں کی تکلیف سے انکار کر سکیں کہ مجھ سے  
 ثواب نہیں کھایا جارہا بلکہ مجھ پر ان کو پیٹ بھرنے کا لالچ دیا گیا لَا تَكُونُوا مِثْلَ  
 شَجَرٍ ۝ قَمَالِشُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ ۝ الْآيَةُ اور اے اللہ  
 جب ان کو پیاس لگی تو آپ نے کھوتا ہوا پانی پلایا اور اس پانی سے یہ انکار  
 بھی نہ کر سکیں گے بلکہ اس طرح پیس گے جس طرح پیاسا اونٹ پیتا ہے۔  
 فَشَارِبُونَ عَلَيْهِ مِنَ الْحَمِيمِ ۝ فَشَارِبُونَ شُرْبَ الْهَمِيمِ ۝  
 اور یہی ان کی مہانی ہوگی قیامت کے دن هَذَا نَزْلُ لَكُمْ يَوْمَ الدِّينِ ۝  
 اور اے اللہ جب انہیں کھوتا ہوا پانی پلایا جائے گا تو ان کی آنتیں کٹ  
 کٹ کر پاخانہ کی راہ سے نکلنے لگیں گی۔ فَسُقُوا مَاءً فَقَطَّعَ أَمْعَاءُ  
 هُمْ اور اے اللہ یہ جہنمی لوگ آگ اور کھولتے ہوئے پانی کے درمیان  
 چکر کریں گے يَطْوِفُونَ بَيْنَمَا وَبَيْنَ حَمِيمٍ ۝ الْآيَةُ اور  
 اے اللہ جب رونا چاہیں گے تو آنسوؤں کے بجائے خون روئیں گے اور  
 جب شدت تکلیف سے نکل بھاگنے کی کوشش کریں گے تو ان کو پھر جہنم  
 میں لوٹا دیا جائے گا تَطْمَأَنَّا أَرَادُوا أَنْ يَخْرُجُوا مِنْهَا أُعِيدُوا فِيهَا  
 اور اے اللہ جب ہر طرح سے ہار جائیں گے تو آپ سے فریاد کی اجازت

چاہیں گے تو آپ فرمائیں گے اِخْسَسْخُوا فِيْهَا وَلَا تَلْعَلُمْوْنَ ۝ اسی جہنم میں ذلیل پڑے رہو اور مجھ سے تم لوگ بات مت کرو۔ اے اللہ دُنیا کی ایک چنگاری کی ہمیں برداشت نہیں تو جہنم کی آگ کا جو ستر گنا اس آگ سے زیادہ ہے کیسے تحمل ہوگا۔ اے اللہ میرے اعمال تو جہنم کے لائق ہیں مگر میں آپ کی رحمت سے فریاد کرتا ہوں کہ جہنم کے دردناک عذاب سے نجات کو میرے لئے مقدر فرما دیجئے۔ یہاں پہنچ کر اس دُعا کو تین بار عرض کرے اور نُوْب روئے۔ رونا نہ آئے تو رونے والوں کا سا چہرہ بنا لے۔ اس عمل کو پابندی سے کرے رفتہ رفتہ ایمان میں ترقی ہوتی رہے گی اور ایک دن ایسا آئے گا کہ گویا جہنم آنکھوں کے سامنے ہے پھر کسی نافرمانی کی ہمت نہ ہوگی اور معاصی سے کلی اجتناب کی توفیق انشاء اللہ تعالیٰ ہو جائے گی۔

## ۱۰: مراقبۃ النعمات الہیہ

اس کے بعد اللہ تعالیٰ کے الطاف و انعامات کا اس طرح مراقبہ کرے اور حق تعالیٰ سے اس طرح عرض کرے کہ اے اللہ آپ سے میری رُوح نے اپنے وجود کے لئے سوال نہیں کیا تھا آپ کے کرم نے بغیر سوال مجھے وجود بخشا۔ پھر میری رُوح نے یہ سوال بھی نہیں کیا تھا کہ آپ مجھ کو انسانی قالب عطا فرمائیں آپ کے کرم نے بغیر سوال کے سُور اور کتے کے قالب میں مجھے پیدا نہیں کیا بلکہ قالب اشرف المخلوقات عطا فرمایا یعنی مجھے انسان پیدا فرمایا۔ پھر اے میرے اللہ اگر آپ مجھے کسی کافر یا مشرک گھرانے میں پیدا فرماتے تو میں کس قدر نقصان اور خسارہ میں



ہوتا اگر صدارت اور بادشاہت بھی مجھ کو مل جاتی لیکن کُفر اور شرک کے سبب جانوروں سے بدتر ہوتا۔ آپ نے اپنے کرم سے بغیر سوال کئے مجھ کو مسلمان گھرانے میں پیدا فرما کر گویا شہزادہ پیدا فرمایا۔ ایمان جیسی عظیم دولت جس کے سامنے کائنات کے تمام مجموعی انعامات و خسزائن کوئی حقیقت نہیں رکھتے آپ نے بے مانگے عطا فرمادی۔ اے اللہ جب آپ کے کرم نے اتنے بڑے بڑے انعام بے مانگے عطا فرمائے ہیں تو مانگنے والے کو آپ بھلا کیونکر محروم فرمائیں گے۔

میرے کریم سے گر قطرہ کسی نے مانگا  
دریا بہا دئے ہیں دُر بے بہا دئے ہیں

اے اللہ میں آپ کی رحمت کو ان بے مانگے ہوئے انعامات و الطاف بے کراں کا واسطہ دیتا ہوں اور آپ کے فضل سے اپنی اصلاح اور اپنا تزکیہ نفس مانگتا ہوں تاکہ مرتے دم تک آپ کی نافرمانیوں سے محفوظ رہوں۔

اے اللہ پھر آپ نے مجھے اچھے گھرانے میں پیدا فرمایا اور اپنے نیک بندوں کے ساتھ محبت عطا فرمائی اور دین پر عمل نصیب فرمایا۔ ورنہ اگر آپ کی رہبری نہ ہو تو مسلمان گھرانے میں پیدا ہونے کے باوجود لوگ بدین دہریہ و گمراہ ہو جاتے ہیں اور اے اللہ آپ ہی کے کرم سے اللہ والوں کے ساتھ تعلق قائم کرنے کی توفیق ہوئی اور اہل حق سے تعلق بخشا ورنہ اگر کسی بد دین اناڑی کے ہاتھ پڑ جاتا تو آج گمراہی میں مبتلا ہوتا۔ اے اللہ دنیا میں آپ نے صالحین کا ساتھ عطا فرمایا ہے اپنے کرم سے آخرت میں بھی اپنے صالحین کا ساتھ عطا فرمائیے۔ اے اللہ کتنے جرائم مجھ سے صادر ہوئے



اور آپ کی قدرتِ قاہرہ اس وقت مجھے دیکھ رہی تھی مگر آپ نے اپنے عفو و حلم کے دامن میں میرے ان جرائم کو ڈھانپ لیا اور مجھے رُسوا نہ فرمایا۔ اے اللہ میری لاکھوں جانیں آپ کے اس حلم پر قربان ہوں ورنہ آج بھی اگر میرے اترے پترے آپ خلق پر کھول دیں تو لوگ اپنے پاس بیٹھنے بھی نہ دیں اے اللہ اپنے کرم سے ایمان پر میرا خاتمہ مقدر فرما دیجئے۔ اے اللہ اپنے فضل سے جنت میں دخولِ اولیں کو میرے لئے مقدر فرما دیجئے۔ غرض ایک ایک انعام کو سوچے کہ اللہ تعالیٰ نے مال و دولت عزت و آبرو و صحت و عافیت وغیرہ عطا فرمائی ہے اور خوب شکر کرے اور آخر میں اللہ تعالیٰ سے عرض کرے کہ اے اللہ آپ کے احسانات و انعامات غیر محدود و لامتناہی ہیں جن کا استحضار بھی ممکن نہیں اے اللہ اس وقت جتنے احسانات کا استحضار ہو سکا اور جن لامتناہی احسانات کا استحضار نہ ہو سکا ان سب کا میں اپنے ہر بن موم سے اور ہر ذرہ کائنات کی زبان سے شکر ادا کرتا ہوں۔ بس اے اللہ اپنے کرم سے آپ میرے تزکیہ نفس کا فیصلہ فرما دیجئے۔

## ۱۱: حفاظتِ نظر کا اہتمام

جو لوگ شہر میں آمد و رفت رکھتے ہوں وہ جب گھر سے نکلیں تو پہلے دو رکعت نماز حاجت پڑھ کر دُعا کر لیں کہ اے اللہ میں اپنی آنکھوں کو اور اپنے قلب کو آپ کی حفاظت میں دیتا ہوں اور آپ بہترین حفاظت کرنے والے ہیں دفنوں میں بازاروں وغیرہ میں حتی الامکان با وضو رہیں اور ذکر میں مشغول رہیں پھر بھی اگر کوتاہی ہو جائے تو واپسی پر اس سے استغفار کریں

اور ہر غلطی پر چار رکعت نفل نماز کا جُبرانہ مقرر کریں اور حسبِ حیثیت کچھ مالی جُبرانہ بھی ادا کریں یعنی صدقہ کریں اور اگر محفوظ رہیں تو شکر ادا کریں۔

## ۱۲: مراقبہ فنائیتِ حسن

اگر کبھی کسی حسین پر اچانک نظر پڑ جائے تو فوراً کسی بد صورت کو دیکھے۔  
موجود نہ ہو تو صورت کرے کسی کا لے کلوٹے کا کہ چیچک رو ہے چٹنی ناک ہے  
لبے لبے دانت ہیں، آنکھ کا کانا سر کا گنجا ہے موٹا اور بھڑا جسم ہے، توند  
نکلی ہوئی ہے اور دست لگے ہیں مکھیاں بھنک رہی ہیں۔ سوچے کہ اس  
محبوب کا جو آج حسین نظر آ رہا ہے یہی حشر ہونے والا ہے اور یوں بھی  
سوچے کہ یہ حسین جب مر جائے گا تو لاش گل سڑ کر کیسی بد نما ہو جائے گی  
اور کیڑے رینگتے نظر آئیں گے، پیٹ پھول کر پھٹ جائے گا اور ایسی بد بو  
ہوگی کہ ناک دینا مشکل ہوگا۔ پس ایسی فانی شے سے کیا دل لگانا۔ مگر کسی بد صورت  
کے تصور کا نفع وقتی ہوگا۔ پھر تقاضا دوبارہ ستائے گا۔ لہذا آئندہ تقاضے کو نضیل  
اور کمزور کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس تقاضے پر ہمت کر کے عمل نہ کرے اور خدا  
تعالیٰ کو بہت یاد کرے اور خدا کے عذاب کے خیال کو دل میں جمائے اور  
کسی اللہ والے صاحبِ نسبت کی صحبت اختیار کرے۔

## ۱۳: اصلاحِ نفس کا سب سے اہم نسخہ

اصلاح و تزکیہ نفس کے لئے سب سے اہم نسخہ یہ ہے کہ کسی اللہ والے



کی صحبت میں وقتاً فوقتاً پابندی سے حاضری دیتا رہے اور اللہ کی محبت کی باتیں سنتا رہے کہ اہل اللہ کی صحبت کے بغیر اصلاح نفس اور دین پر استقامت عادت دشوار بلکہ ناممکن ہے۔ بلکہ جس اللہ والے سے مناسبت ہو اس سے اصلاحی تعلق قائم کرے یعنی اس کو اپنا دینی مشیر بنا لے۔ اور اپنے حالات کی اطلاع اور جو علاج وہ تجویز کرے اس کی اتباع کرے اور اس پر اعتماد رکھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بہت جلد تمام روحانی امراض کو شفا ہوگی۔ ذکر و معمولات پابندی سے کرتا رہے۔

نوٹ: اس دستور العمل میں جو ذکر بتایا گیا ہے وہ ایک صحت مند آدمی کے لئے ہے لیکن اگر کسی کو ضعف یا مرض ہو تو مصلح کے مشورہ سے ذکر کی تعداد کم کر دیں۔ اس لئے یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ مصلح یا شیخ کے مشورہ کے بغیر یہ دستور العمل کچھ مفید نہیں لہذا کسی مصلح اللہ والے سے اطلاع حال و اتباع تجویزات و انقیاد کا سلسلہ بذریعہ صحبت و مکاتبت جاری رہنا ضروری ہے۔

## ۱۴: مراقبہ نقصانات بدنگاہی

بدنگاہی کے نقصانات کو سوچا کریں کہ یہ ایسا مہلک مرض ہے جس میں مبتلا ہو کر بہت سے لوگ کفر پر مر گئے یعنی بدنگاہی کی خواست سے عشق مجازی میں مبتلا ہو کر آخری سانس تک خلاصی نہ پاسکے اور کلمہ کے بجائے منہ سے کچھ اور نکل گیا العیاذ باللہ۔ مرشدی و مولائی حضرت اقدس مولانا شاہ ابراہیم صاحب دامت برکاتہم نے حفاظتِ نظر کے لئے چند نہایت اہم ہدایات پر مشتمل ایک نسخہ مرتب فرمایا ہے اس کو یہاں نقل کرتا ہوں اس کو روزانہ ایک بار بہ نیتِ اصلاح پڑھ لیا کریں



## عرض احقر برائے حفاظتِ نظر

مرتبہ

مُرشد فی مولائی حضرت مولانا شاہ ابرار الحق صاحبِ مَدظلّہ العالیٰ ناظم مجلسِ دعوتِ الہی ہر دوئی

بد نگاہی کے مضرات اس قدر ہیں کہ بسا اوقات ان سے دُنیا اور دین دونوں برباد ہو جاتے ہیں۔ آجکل اس مرضِ روحانی میں مبتلا ہونے کے اسباب بہت زیادہ پھیلتے جا رہے ہیں اس لئے مناسب معلوم ہوا کہ اس کے بعض مضرات اور اس سے بچنے کا مختصر علاج تحریر کر دیا جائے تاکہ اس کے مضرات سے حفاظت کی جاسکے۔ چنانچہ حسبِ ذیل اُمور کا اہتمام کرنے سے نظر کی حفاظت بسہولت ہو سکے گی۔

۱۔ جس وقت مستورات کا گذر ہو اہتمام سے نگاہ نیچی رکھنا خواہ کتنا ہی نفس کا تقاضا دیکھنے کا ہو۔ جیسا کہ اس پر عارفِ ہندی خواجہ عزیز الحسن صاحبِ مجذوب نے اس طور پر متنبہ فرمایا ہے

دین کا دیکھ بنے خطر اٹھنے نہ پائے ہاں نظر

کوئے مبتلا میں تو اگر جائے تو سر مجھ کاٹے جا

۲۔ اگر نگاہ اٹھ جاوے اور کسی پر پڑ جائے تو فوراً نگاہ کو نیچا کر لینا خواہ کتنی ہی گرانی ہو، خواہ دم نکل جانے کا اندیشہ ہو۔

۳۔ یہ سوچنا کہ نگاہ کی حفاظت نہ کرنے سے دُنیا میں ذلت کا اندیشہ ہے طاعات کا نور سلب ہو جاتا ہے، آخرت کی تباہی یقینی ہے۔

۴۔ بد نگاہی پر کم از کم ایک مرتبہ بارہ رکعت نفل پڑھنے کا اہتمام اور کچھ نہ کچھ حسبِ گنجائش خیرات اور کثرت سے استغفار۔

۵۔ یہ سوچنا کہ بد نگاہی کی ظلمت سے قلب کا ستیا ناس ہو جاتا ہے اور یہ

ظلمت بہت دیر میں دُور ہوتی ہے حتیٰ کہ جب تک بار بار نگاہ کی حفاظت نہ کی جائے باوجود تقاضا کے اس وقت تک قلب صاف نہیں ہوتا۔

۶: یہ سوچنا کہ بدنگاہی سے میلان پھر میلان سے محبت اور محبت سے عشق پیدا ہو جاتا ہے اور ناجائز عشق سے دُنیا و آخرت تباہ ہو جاتی ہے۔

۷: یہ سوچنا کہ بدنگاہی سے طاعات ذکر شغل سے رفتہ رفتہ رغبت کم ہو جاتی ہے حتیٰ کہ ترک کی نوبت آ جاتی ہے۔ پھر نفرت پیدا ہونے لگتی ہے۔

## ۱۵: مختصر تہہ برائے علاجِ عشق مجازی

بدنگاہی کی نحوست سے اگر عشق مجازی میں مبتلا ہو گیا ہو تو ایسی صورت میں مزید پسند باتوں کا اہتمام کرنا ہوگا۔

۱: اس معشوق سے تعلق قطعاً ترک کر دے یعنی اس سے بولنا چلنا، اس کو دیکھنا، اس سے خط و کتابت کرنا، اس کے پاس اُٹھنا بیٹھنا، یا کبھی کبھی ملاقات کرنا، سب مطلقاً بند کر دے حتیٰ کہ اگر کوئی دوسرا شخص اس کا تذکرہ کرنے لگے تو اس کو روک دیا جائے اور اس سے اس قدر دُوری اختیار کی جاوے کہ ملاقات ممکن نہ ہو بلکہ غلطی سے اس پر نظر پڑنے کا بھی امکان نہ ہو۔ غرض بالکل قطع تعلق کر لیا جاوے۔

۲: اگر اس حسین کے آنے کا خطرہ ہو تو قصداً اس سے جھگڑا کر لے کہ اس سے دوستی کی اب اس کو کوئی اُمید باقی نہ رہے۔

۳: اس کا خیال قصداً نہ لائے نہ ماضی کے تصورات سے لطف حاصل کرے کہ یہ دل کی خیانت گناہِ کبیرہ ہے جو دل کا ستیاناس کر دیتا ہے اور اس کا ضرر بدنگاہی سے بھی زیادہ ہے۔



۴: عشقیہ اشعار و عشقیہ قصے و ناول نہ پڑھے، سینما، ٹی وی، وی سی آر، عریاں و شہوت کو بھڑکانے والی تصاویر سے مکمل پرہیز کرے اور ایسے ماحول سے جہاں عریانی و نافرمانی ہو دور رہے۔ نافرمانوں کی صحبت میں نہ رہے۔

۵: دُنیا کے حسینوں کی بے وفائی کو سوچے کہ ان پر کوئی لاکھ جان و مال اور دولت و عزت سب قربان کر دے لیکن اگر ان کا دل کسی اور سے لگ گیا یا کوئی زیادہ مالدار انہیں مل گیا تو یہ سابق عاشق سے آنکھیں چُرانے لگتے ہیں اور بعض اوقات اس سے پیچھا چھڑانے کے لئے اس کو زہر کھلا کر ہلاک کر دیتے ہیں۔

۶: اگر وہ محبوب مر گیا تو آپ اس کو جلد سے جلد قبرستان کے حوالے کر دیتے ہیں اور اگر آپ پہلے مر گئے تو وہ عاشق آپ کی لاش سے متنفر ہو جائے گا۔ اور اگر دونوں میں سے کسی ایک کا بھی حسن زائل ہو گیا تو سارا عشق رُفو چکر ہو جاتا ہے کیسی عارضی محبت ہے۔ حضرت حکیم الامت تھانویؒ نے الشرف بمعرفة احادیث التصوف حصہ سوم ص ۳۲ پر ایک حدیث پاک نقل کی ہے۔ **أَحَبُّ مَن شِئْتَ فَإِنَّكَ مُفَارِقُهُ** تم جس سے چاہو محبت کر لو ایک دن اس سے جدا ہونے والے ہو۔ اور اس دستور العمل کے باقی تمام مذکورہ اعمال کو پابندی سے کرتا رہے۔ رفتہ رفتہ تقاضے گھٹتے جائیں گے اور یہ تمنا نہ کرے کہ تقاضے بالکل ہی ختم ہو جائیں۔ مطلوب صرف اتنا ہے کہ تقاضے اتنے مغلوب اور کمزور ہو جائیں جو بآسانی قابو میں آجائیں اور مذکورہ طریقوں پر عمل کرنے سے ایک دن انشاء اللہ تعالیٰ نفس قابو میں آجائے گا اور غیر اللہ کی محبت



سے نجات حاصل ہو جائے گی اور وہ انعاماتِ قلبیہ روح کو محسوس ہوں گے جو ہر وقت روح پر و جسد طاری رکھیں گے اور قلب کو ایسا سکون عطا ہو گا جو بادشاہوں نے خواب میں بھی نہیں دیکھا اور ایسا معلوم ہو گا کہ کوئی دُشمنی زندگی جتنی زندگی سے تبدیل ہو گئی ہے

نیم جاں بستاند و صد جاں دہد

انچہ دروہمت نیاید آں دہد

ترجمہ : اللہ تعالیٰ مجاہدات میں صرف آدمی جان لیتے ہیں لیکن اس کے بدلہ میں سیکڑوں جانیں عطا کرتے ہیں اور باطن کو ایسی نعمتیں عطا فرماتے ہیں جو تمہارے وہم و گمان میں نہیں آسکتیں۔

اب دُعا کرتا ہوں کہ حق تعالیٰ اس دستور العمل کو ردائے نفس سے خلاصی کا اپنے بندوں کے لئے بہترین ذریعہ بنا دیں اور غیر اللہ کے علائق سے نجات عطا فرما دیں اور اس خدمت کو شرف قبول عطا فرما دیں۔

وَ اٰخِرُ دَعْوَانَا اِنَّ الْحَمْدَ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ ؕ

### نوٹ

روزانہ دو نفل پڑھ کر خوب گرو گڑا کر اپنی اصلاح و تزکیہ نفس کے لئے دُعا کریں کیونکہ بغیر اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم کے کسی شخص کا نفس پاک نہیں ہو سکتا۔ یہ نعمت اللہ کے فضل و رحمت کے بغیر کوئی نہیں پاسکتا۔

